

**Información
nutricional
por porción:**

Calorías

270

Carbohidratos

55 g

Fibra Dietética

10 g

Proteínas

11 g

Grasas

1.5 g

Grasa Saturada

0 g

Grasa Trans

0 g

Colesterol

0 mg

Sodio

490 mg





Arroz Mexicano con Verduras

Sirva este arroz con la receta de Chiles Rellenos de Mango al Carbón (página 29) para una comida balanceada.

Rinde 6 porciones. $\frac{3}{4}$ taza por porción. | **Tiempo de preparación:** 10 minutos
Tiempo de cocimiento: 25 minutos

1. En un sartén mediano, ponga a hervir el consomé, la salsa, el arroz y la cebolla a fuego medio-alto. Reduzca el fuego, cubra y deje cocer a fuego lento por 20 minutos.
2. Agregue el elote, la calabacita, el pimiento y los frijoles al arroz caliente y cubra de nuevo. Deje reposar 5 minutos.
3. Agregue el cilantro y sirva inmediatamente.

**¿Quiere salsa casera? Vea las recetas de salsas en la página 37.*

- 1 $\frac{1}{3}$ tazas de consomé de pollo, de lata**
- 1 taza de salsa roja o verde preparada***
- 1 taza de arroz de grano largo**
- 1 taza de cebolla picada**
- $\frac{3}{4}$ taza de elote**
- $\frac{1}{2}$ taza de calabacita picada**
- $\frac{1}{2}$ taza de pimiento picado**
- 1 lata (15 onzas) de frijoles negros bajos en sodio, enjuagados y escurridos**
- 1 cucharada de cilantro picado**

Consejo:

En esta receta puede usar elote fresco, congelado o enlatado (sin sal agregada).

